

Verdades y mentiras de los medicamentos

EL REMEDIO Y LA ENFERMEDAD

¿Los antibióticos bajan la fiebre? ¿Cansan? ¿Se llevan mal con el alcohol? ¿Las píldoras anticonceptivas aumentan el riesgo de cáncer de mama? ¿Las pueden seguir tomando mujeres de más de 40 años? ¿El consumo excesivo de aspirinas puede ser peligroso? ¿Hay que evitar darles aspirinas a los niños? ¿Las radiografías pueden provocar cáncer o leucemia? A pesar de las eternas recomendaciones para que la gente no se automedique, la crisis del sistema sanitario hace que los botiquines de cualquier ciudadano que se precie estén cada vez más repletos. Este FUTURO es una guía rápida sobre verdades y mentiras, contraindicaciones y advertencias de los medicamentos de venta libre o uso más frecuente. Ideal para hipocondríacos. De todos modos, ante cualquier duda, ya sabe.

FUTURO



* *Para combatir la fiebre hay que tomar antibióticos.*
FALSO. Muchas enfermedades, como las infecciones virales o parasitarias, se manifiestan por un aumento de temperatura, pero no se tratan de ningún modo con antibióticos. Un ejemplo típico es la rinofaringitis. No son pocos los médicos que la combaten con grandes dosis de antibióticos para responder a la demanda de padres enloquecidos porque su hijo "levantó" 40 grados centígrados de fiebre. Pero la rinofaringitis es causada por un virus, y hete aquí que los antibióticos sirven para luchar contra las bacterias. Por lo tanto es tonto combatir una infección viral con un antibiótico, excepto en casos de sobreinfección bacteriana. Se considera que antes de llegar a los diez años los chicos hacen unas sesenta rinofaringitis: es el llamado "síndrome de adaptación" al jardín de infantes. No es difícil pues imaginar el desgaste inútil causado por una prescripción abusiva de antibióticos. Sobre todo, considerando que el tratamiento más eficaz suele ser lavar la nariz con solución fisiológica, siempre consultando antes al médico, por supuesto.

* *Los antibióticos no hacen buena pareja con el alcohol.*
VERDADERO. Muchos antibióticos pierden una gran parte de su eficacia cuando se mezclan con alcohol en el organismo. Asociados con cualquier clase de alcohol o vino –provenga de una salsa o de un jarabe para la tos– algunos pueden provocar dificultades. También hay algunos medicamentos –como cefalosporinas, antituberculosos, antiparasitarios y antihongos– formados por sustancias que bloquean la degradación del alcohol y lo dejan en el organismo bajo forma tóxica. Resultado: aceleración del ritmo cardíaco, caída de la presión arterial, semblante enrojecido, sudoración, náuseas y vómitos. La solución es, cuando el médico prescribe antibióticos, averiguar si esto demanda una sobriedad absoluta. Si es así, lo mejor es por un tiempo no empinar el codo.

* *Los antibióticos hacen mal al estómago y provocan diarrea.*
VERDADERO. Algunos antibióticos pueden tener un efecto irritante y provocar dolor de estómago. En cuanto a las diarreas, pueden ser consecuencia de los antibióticos de amplio espectro, que destruyen gran parte de la flora bacteriana intestinal. De todos modos, no se trata de una reacción sistemática.

* *Hay que tomar yogur cuando uno toma antibióticos.*
VERDADERO Y FALSO. No existe ninguna prueba de que posea una acción compensatoria. Pero algunos médicos lo recetan a veces para evitar que la destrucción que hace el antibiótico de ciertos gérmenes de la flora intestinal pueda provocar diarrea. La flora aportada por el yogur haría de barrera, ocupando el terreno en lugar de ciertas toxinas. Pero una vez más, atención a lo que dice el médico: la reabsorción de algunos antibióticos es, por el contrario, menos efectiva en presencia de la leche y sus derivados. No se deben consumir lácteos al mismo tiempo que antibióticos de la familia de la tetraciclina, porque el calcio de los lácteos se fija sobre ella y el resultado es una perdida de eficiencia del medicamento.

* *Se puede tomar un antibiótico en lugar de otro.*
FALSO. Un antibiótico está de antemano destinado a luchar contra un microbio dado. En el campo de los antibióticos la puesta en práctica de la medicina es esencialmente probabilística. Utiliza el antibiótico que le parece más apropiado en función del tipo de infección y de los síntomas, pero los resultados no están garantizados en un 100 por ciento. Por eso es el médico el que debe decidir interrumpir un tratamiento para probar con otra cosa.

* *Se puede aumentar la dosis de un medicamento para "que haga mejor".*
FALSO. Es peligroso. Tomar seis en lugar de los dos comprimidos prescriptos, por ejemplo, no garantiza una mayor eficacia y sí supone riesgos. La sustancia permanece más tiempo en la sangre; el hígado y los riñones tendrán dificultades para eliminarla. Muchos enfermos se convierten en "muertos sanos" por haber tomado demasiados medicamentos.

* *No hay que abandonar el tratamiento con antibióticos antes de lo que indicó el médico.*
VERDADERO. Ciertas personas como se sienten mejor al cabo de tres días interrumpen los antibióticos que el médico les indicó tomar por una semana. Es una torpeza, porque a veces desaparecen los síntomas pero no la enfermedad. Un ejemplo común es la angina. Lleva entre cinco y seis días eliminar todos los microbios del organismo. Si se interrumpe la medicación, los microbios vivos provocarán una recaída. Pero ésta será máscomplicada, provocada por los microbios sobrevientes, y por lo tanto "acostumbrados" al antibiótico, mucho más resistentes.

* *No hay que beber alcohol con tranquilizantes.*
VERDADERO. El alcohol modifica la acción o acentúa la toxicidad de estos medicamentos. Una de las consecuencias nefastas de mezclar una bebida alcohólica con tranquilizantes o somníferos es el aumento notable de los efectos del medicamento, de lo que resulta una pérdida de la vigilia. Esto aumenta, por ejemplo, los riesgos al manejar: reflejos lentos, posible adormecimiento.



* *La aspirina debe consumirse con moderación.*
VERDADERO. El hecho de que puedan comprarse sin receta hace que parezcan inofensivas y existe una tendencia a olvidar que se trata de un medicamento. Pero es preferible no abusar. Si se la consume en exceso, la aspirina puede provocar sangrados gástricos y está completamente contraindicada en caso de úlcera. A partir de los 1,5 gramos diarios, a veces aparecen ciertos trastornos: zumbidos en los oídos, vértigo y hasta sordera transitoria. Tampoco hace la aspirina buena dupla con otros medicamentos. Por ejemplo, tomada al mismo tiempo que un anticoagulante -que impide que la sangre se solidifique–, se corre el riesgo de provocar hemorragias prolongadas.

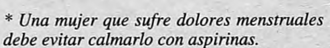
* *La aspirina puede hacer sangrar la nariz.*
VERDADERO. La aspirina es capaz de provocar hemorragias porque actúa favoreciendo la fluidez de los vasos sanguíneos. De hecho, muchas veces es recetada en este sentido a los pacientes coronarios. La aspirina interviene de hecho en el momento de la coagulación de la sangre: la frena al impedir la agregación de pequeñas células sanguíneas, las plaquetas.

Proucción: Sandra Igelka

Remedios, cont

MAS A PROSP





* *Una mujer que sufre dolores menstruales debe evitar calmarlo con aspirinas.*
VERDADERO. Está desaconsejado tomar aspirinas cuando se tiene dolor de vientre durante la menstruación. Como se trata de un fluidificador sanguíneo, puede aumentar la hemorragia.

* *Hay que evitar darle aspirina a un bebé.*
FALSO. No se le puede dar aspirinetas por propia iniciativa ni en cualquier dosis. Pero bajo el control del médico, la aspirina es un modo relativamente clásico de luchar contra la fiebre. Con algunas ventajas adicionales. Por ejemplo en caso de una otitis, actúa al mismo tiempo como antiinflamatorio. Pero siempre la debe indicar el doctor.

* *La aspirina disuelta en agua actúa más rápido.*
FALSO. Se dice que la aspirina efervescente que se disuelve en agua es más rápida que la clásica en comprimidos, pero no ha sido comprobado médicamente por ahora. Lo que sí ha sido demostrado es que resulta menos agresiva para el estómago, igual que la que trae cobertura.

* *Las aspirinas son inocuas.*
FALSO. No lo son, como no lo es ninguna droga o medicamento. Lo que sucede es que estamos tan acostumbrados a no considerarla como lo que en verdad es, una droga, que cuando vamos al médico y nos pregunta si tomamos algo, jamás le decimos "aspirinas".

* *Una aspirina al día hace bien al corazón y no trae consecuencias.*
FALSO. La dosis de aspirina debe ser prescripta por el médico de acuerdo con su patología. Si su dosificación no es controlada por el médico, sí puede traer consecuencias. Además, el ácido acetilsalicílico (aspirina)tiene una acción antiagregante plaquetaria, es decir, impide la coagulación de la sangre.

* *La píldora anticonceptiva tiene efectos indeseables.*
VERDADERO. Pero se trata de una afirmación con matices, porque son efectos sin gravedad y que sobrevienen la mayoría de las veces cuando se toma la píldora por primera vez. Son muchos, aunque poco frecuentes: aumento de peso, náuseas, acné, tensión dolorosa de los senos, migrañas, piernas pesadas, pequeñas pérdidas irregulares al final del ciclo. Estos problemas suelen desaparecer al cabo de algunos meses. En caso contrario, la mayoría de las veces basta con cambiar por otra píldora que el ginecólogo aconseje. Otros desarreglos posibles son: un aumento de las secreciones vaginales normales provocado por la toma de píldoras secuenciales o irregularidades en el ciclo menstrual, ya sea por sangrados abundantes o por ausencia de sangrado, que pueden intervenirse con las micropíldoras progestativas.

* *La píldora aumenta el riesgo de cáncer de mama.*
?. Después de años de apasionadas controversias, alimentadas por resultados de encuestas contradictorios, el debate parece cerca de cerrarse. En el Congreso Mundial de Ginecología que se realizó en 1991, los especialistas analizaron unos cuarenta estudios y llegaron a la siguiente conclusión: globalmente, la tasa de cáncer de mama es reducida entre las tomadoras de píldora. Pero esta premisa merece una aclaración. Estudiando los subgrupos analizados, se percibe que juegan un rol importante tanto la duración de la toma de la píldora como la edad de la mujer. Las mujeres de más de cincuenta que han tomado regularmente, durante una decena de años, su píldora parecieran mejor protegidas. Por otra parte, parece haber un ligero aumento del número de casos entre las más jóvenes, de entre 30 y 35. No se sabe si es porque las mujeres son menos cuidadosas ahora o porque los estrógenos acelerarían la formación de tumores. Lo cierto es que los médicos evitan recomendar la píldora a mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama.

* *La píldora tiene efectos benéficos sobre cierto tipo de cáncer genital.*
VERDADERO. Desde 1983, varios estudios han demostrado que el cáncer de útero y el de ovarios es mucho más raro entre las mujeres que toman regularmente anticonceptivos. Los efectos benéficos se deben al reposo de la función ovárica, ya que la píldora pro-

Prouccción: Sandra Igelka

Remedios, contraindicaciones, concejos

MAS ALLA DEL PROSPECTO

** Para combatir la fiebre hay que tomar antibióticos.*
FALSO. Muchas enfermedades, como las infecciones virales o parasitarias, se manifiestan por un aumento de temperatura, pero no se tratan de ningún modo con antibióticos. Un ejemplo típico es la rinofaringitis. No son pocos los médicos que la combaten con grandes dosis de antibióticos para responder a la demanda de padres enloquecidos porque su hijo "levantó" 40 grados centígrados de fiebre. Pero la rinofaringitis es causada por un virus, y hete aquí que los antibióticos sirven para luchar contra las bacterias. Por lo tanto es tonto combatir una infección viral con un antibiótico, excepto en casos de sobreinfección bacteriana. Se considera que antes de llegar a los diez años los chicos hacen unas sesenta rinofaringitis: es el llamado "síndrome de adaptación" al jardín de infantes. No es difícil pues imaginar el desgaste inútil causado por una prescripción abusiva de antibióticos. Sobre todo, considerando que el tratamiento más eficaz suele ser lavar la nariz con solución fisiológica, siempre consultando antes al médico, por supuesto.

** Los antibióticos no hacen buena pareja con el alcohol.*
VERDADERO. Muchos antibióticos pierden una gran parte de su eficacia cuando se mezclan con alcohol en el organismo. Asociados con cualquier clase de alcohol o vino –provenga de una salsa o de un jarabe para la tos– algunos pueden provocar dificultades. También hay algunos medicamentos –como cefalosporinas, antituberculosos, antiparasitarios y antihongos– formados por sustancias que bloquean la degradación del alcohol y lo dejan en el organismo bajo forma tóxica. Resultado: aceleración del ritmo cardíaco, caída de la presión arterial, semblante enrojecido, sudoración, náuseas y vómitos. La solución es, cuando el médico prescribe antibióticos, averiguar si esto demanda una sobriedad absoluta. Si es así, lo mejor es por un tiempo no empinar el codo.

** Los antibióticos hacen mal al estómago y provocan diarrea.*
VERDADERO. Algunos antibióticos pueden tener un efecto irritante y provocar dolor de estómago. En cuanto a las diarreas, pueden ser consecuencia de los antibióticos de amplio espectro, que destruyen gran parte de la flora bacteriana intestinal. De todos modos, no se trata de una reacción sistemática.

** Hay que tomar yogur cuando uno toma antibióticos.*
VERDADERO Y FALSO. No existe ninguna prueba de que posea una acción compensatoria. Pero algunos médicos lo recetan a veces para evitar que la destrucción que hace el antibiótico de ciertos gérmenes de la flora intestinal pueda provocar diarrea. La flora aportada por el yogur haría de barrera, ocupando el terreno en lugar de ciertas toxinas. Pero una vez más, atención a lo que dice el médico: la reabsorción de algunos antibióticos es, por el contrario, menos efectiva en presencia de la leche y sus derivados. No se deben consumir lácteos al mismo tiempo que antibióticos de la familia de la tetraciclina, porque el calcio de los lácteos se fija sobre ella y el resultado es una perdida de eficiencia del medicamento.

** Se puede tomar un antibiótico en lugar de otro.*
FALSO. Un antibiótico está de antemano destinado a luchar contra un microbio dado. En el campo de los antibióticos la puesta en práctica de la medicina es esencialmente probabilística. Utiliza el antibiótico que le parece más apropiado en función del tipo de infección y de los síntomas, pero los resultados no están garantizados en un 100 por ciento. Por eso es el médico el que debe decidir interrumpir un tratamiento para probar con otra cosa.

** Se puede aumentar la dosis de un medicamento para "que haga mejor".*
FALSO. Es peligroso. Tomar seis en lugar de los dos comprimidos prescriptos, por ejemplo, no garantiza una mayor eficacia y sí supone riesgos. La sustancia permanece más tiempo en la sangre; el hígado y los riñones tendrán dificultades para eliminarla. Muchos enfermos se convierten en "muertos sanos" por haber tomado demasiados medicamentos.

** No hay que abandonar el tratamiento con antibióticos antes de lo que indicó el médico.*
VERDADERO. Ciertas personas como se sienten mejor al cabo de tres días interrumpen los antibióticos que el médico les indicó tomar por una semana. Es una torpeza, porque a veces desaparecen los síntomas pero no la enfermedad. Un ejemplo común es la angina. Lleva entre cinco y seis días eliminar todos los microbios del organismo. Si se interrumpe la medicación, los microbios vivos provocarán una recaída. Pero ésta será más complicada, provocada por los microbios sobrevientes, y por lo tanto "acostumbrados" al antibiótico, mucho más resistentes.

** No hay que beber alcohol con tranquilizantes.*
VERDADERO. El alcohol modifica la acción o acentúa la toxicidad de estos medicamentos. Una de las consecuencias nefastas de mezclar una bebida alcohólica con tranquilizantes o somníferos es el aumento notable de los efectos del medicamento, de lo que resulta una pérdida de la vigilia. Esto aumenta, por ejemplo, los riesgos al manejar: reflejos lentos, posible adormecimiento.



** La aspirina debe consumirse con moderación.*
VERDADERO. El hecho de que puedan comprarse sin receta hace que parezcan inofensivas y existe una tendencia a olvidar que se trata de un medicamento. Pero es preferible no abusar. Si se la consume en exceso, la aspirina puede provocar sangrados gástricos y está completamente contraindicada en caso de úlcera. A partir de los 1,5 gramos diarios, a veces aparecen ciertos trastornos: zumbidos en los oídos, vértigo y hasta sordera transitoria. Tampoco hace la aspirina buena dupla con otros medicamentos. Por ejemplo, tomada al mismo tiempo que un anticoagulante -que impide que la sangre se solidifique–, se corre el riesgo de provocar hemorragias prolongadas.

** La aspirina puede hacer sangrar la nariz.*
VERDADERO. La aspirina es capaz de provocar hemorragias porque actúa favoreciendo la fluidez de los vasos sanguíneos. De hecho, muchas veces es recetada en este sentido a los pacientes coronarios. La aspirina interviene de hecho en el momento de la coagulación de la sangre: la frena al impedir la agregación de pequeñas células sanguíneas, las plaquetas.

** Una mujer que sufre dolores menstruales debe evitar calmarlo con aspirinas.*
VERDADERO. Está desaconsejado tomar aspirinas cuando se tiene dolor de vientre durante la menstruación. Como se trata de un fluidificador sanguíneo, puede aumentar la hemorragia.

** Hay que evitar darle aspirina a un bebé.*
FALSO. No se le puede dar aspirinetas por propia iniciativa ni en cualquier dosis. Pero bajo el control del médico, la aspirina es un modo relativamente clásico de luchar contra la fiebre. Con algunas ventajas adicionales. Por ejemplo en caso de una otitis, actúa al mismo tiempo como antiinflamatorio. Pero siempre la debe indicar el doctor.

** La aspirina disuelta en agua actúa más rápido.*
FALSO. Se dice que la aspirina efervescente que se disuelve en agua es más rápida que la clásica en comprimidos, pero no ha sido comprobado médicamente por ahora. Lo que sí ha sido demostrado es que resulta menos agresiva para el estómago, igual que la que trae cobertura.

** Las aspirinas son inocuas.*
FALSO. No lo son, como no lo es ninguna droga o medicamento. Lo que sucede es que estamos tan acostumbrados a no considerarla como lo que en verdad es, una droga, que cuando vamos al médico y nos pregunta si tomamos algo, jamás le decimos "aspirinas".

** Una aspirina al día hace bien al corazón y no trae consecuencias.*
FALSO. La dosis de aspirina debe ser prescripta por el médico de acuerdo con su patología. Si su dosificación no es controlada por el médico, sí puede traer consecuencias. Además, el ácido acetilsalicílico (aspirina)tiene una acción antiagregante plaquetaria, es decir, impide la coagulación de la sangre.

** La píldora anticonceptiva tiene efectos indeseables.*
VERDADERO. Pero se trata de una afirmación con matices, porque son efectos sin gravedad y que sobrevienen la mayoría de las veces cuando se toma la píldora por primera vez. Son muchos, aunque poco frecuentes: aumento de peso, náuseas, acné, tensión dolorosa de los senos, migrañas, piernas pesadas, pequeñas pérdidas irregulares al final del ciclo. Estos problemas suelen desaparecer al cabo de algunos meses. En caso contrario, la mayoría de las veces basta con cambiar por otra píldora que el ginecólogo aconseje. Otros desarreglos posibles son: un aumento de las secreciones vaginales normales provocado por la toma de píldoras secuenciales o irregularidades en el ciclo menstrual, ya sea por sangrados abundantes o por ausencia de sangrado, que pueden intervenirse con las micropíldoras progestativas.

** La píldora aumenta el riesgo de cáncer de mama.*
?. Después de años de apasionadas controversias, alimentadas por resultados de encuestas contradictorios, el debate parece cerca de cerrarse. En el Congreso Mundial de Ginecología que se realizó en 1991, los especialistas analizaron unos cuarenta estudios y llegaron a la siguiente conclusión: globalmente, la tasa de cáncer de mama es reducida entre las tomadoras de píldora. Pero esta premisa merece una aclaración. Estudiando los subgrupos analizados, se percibe que juegan un rol importante tanto la duración de la toma de la píldora como la edad de la mujer. Las mujeres de más de cincuenta que han tomado regularmente, durante una decena de años, su píldora parecieran mejor protegidas. Por otra parte, parece haber un ligero aumento del número de casos entre las más jóvenes, de entre 30 y 35. No se sabe si es porque las mujeres son menos cuidadosas ahora o porque los estrógenos acelerarían la formación de tumores. Lo cierto es que los médicos evitan recomendar la píldora a mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama.

** La píldora tiene efectos benéficos sobre cierto tipo de cáncer genital.*
VERDADERO. Desde 1983, varios estudios han demostrado que el cáncer de útero y el de ovarios es mucho más raro entre las mujeres que toman regularmente anticonceptivos. Los efectos benéficos se deben al reposo de la función ovárica, ya que la píldora provoca la reproducción artificial del ciclo menstrual y bloquea así la ovulación.

** La píldora protege de enfermedades de transmisión sexual.*
FALSO. La píldora no constituye ningún tipo de barrera para las enfermedades sexualmente transmisibles. Igual que para el SIDA, la protección indispensable contra éstas es el preservativo.

** El cóctel tabaco-píldora es peligroso.*
VERDADERO. Se desaconseja tomar una píldora ostroprogestativa a grandes fumadoras –más de diez cigarrillos diarios–, sobre todo después de los 35 años. Los peligros mayores son aumento de riesgo de infarto de miocardio o accidente vascular cerebral. El médico puede prescribir en cambio una micropíldora que contenga solamente progesterona, aparentemente menos peligrosas. Pero hay que consultar.

** El tratamiento contra el cáncer de mamas siempre deja secuelas.*
FALSO. En este caso no siempre la solución es la quirúrgica, aunque sí en un número importante de casos. La radioterapia y la quimioterapia son más desagradables de soportar, pero no necesariamente dejan secuelas.

** Las prótesis mamarias son peligrosas.*
?. El tema está en pleno debate. Lo cierto es que en Estados Unidos, y esto se hizo extensivo a pacientes del resto del mundo, las empresas fabricantes de las prótesis de siliconas fueron demandadas por pacientes que las responsabilizan por la aparición de enfermedades autoinmunes, es decir, de reacción del organismo contra sí mismo. Las empresas decidieron pagar pero los expertos aún parecen no haber podido hallar una conclusión. Recién hace treinta años de los primeros implantes y tal vez las prótesis estén demostrando ahora sus límites. Los estudios y la discusión continúan, y lo recomendable son los controles periódicos del cirujano.

** El flúor es bueno para los dientes.*
VERDADERO. Todos los estudios muestran que es necesario para una buena dentición. Biológicamente, se incorpora al esmalte dental y los refuerza, aumenta su resistencia al ataque del ácido. También frena la formación de la placa bacteriana. En forma de comprimidos o con un dentífrico fluorado, los dentistas suelen prescribirlo a los chicos hasta los 14 años y a las mujeres embarazadas.

** Se pueden tomar vitaminas sin consultar al médico.*
FALSO. Las vitaminas en comprimidos también son medicamentos y, como tales, deben ser prescriptas por el médico de acuerdo con la precisa patología.

** Las vitaminas fortalecen y abren el apetito.*
No se puede dar una respuesta generalizada. Depende de la vitamina y de la patología para la que fue indicada. Además, hay que considerar que las distintas vitaminas se prescriben cuando la persona sufre un déficit de la misma.

** Los medicamentos de venta libre pueden tomarse libremente.*
FALSO. Igual necesitan de la prescripción médica o del asesoramiento farmacéutico. Todos los medicamentos, explican los expertos, pueden ser peligrosos. Y dan para explicarlo una larga lista de razones:la indicación debe ser precisa, la dosis adecuada, pueden tener efectos nocivos, generar hábito o adicción, su combinación puede agregar o disminuir efectos, algunos medicamentos son incompatibles con otros, a veces los efectos tóxicos se notan demasiado tarde, pueden estar enmascarando enfermedades y dificultando su diagnóstico.

** Si uno está resfriado y se siente fatigado, puede tomar un antigripal.*
FALSO. A menos que se lo haya indicado el médico, porque ingerido inadecuadamente puede ocultar la verdadera enfermedad.

** Los antioxidantes en comprimidos combaten el envejecimiento.*
?. En la actualidad, todavía no se han comprobado sus efectos científicamente, aunque se publicite lo contrario.

** Se pueden tomar laxantes o diuréticos sin tener que consultar al médico.*
FALSO. Necesitan la prescripción médica como todo medicamento. Ingeridos equivocadamente, pueden causar graves trastornos, como ocultar una apendicitis en el caso del laxante o causar una descompensación por ingerir diuréticos.

** Se pueden tomar píldoras, polvos solubles, preparados o tisanas adelgazantes sin ir al médico.*
FALSO. Se ha observado que su uso indiscriminado puede causar graves problemas, que van desde una diarrea o una descompensación hasta la anorexia.

** Para una mejor digestión se puede usar sales digestivas o gotas hepáticas.*
FALSO. Sin control médico, pueden tener un principio activo contraindicado para la patología de determinado paciente.

** Los corticoides son peligrosos para la salud.*
VERDADERO Y FALSO. Su uso debe ser muy cuidadoso, con estricto y permanente control médico, porque pueden ser muy perjudiciales. Están indicados para patologías muy precisas y, bien o mal usados, pueden salvar o destruir una vida.

** La dipirona puede ser peligrosa, por eso está prohibida en otros países.*
Como otros medicamentos, puede ser peligrosa cuando no se la indica en la patología precisa o en dosis correctas. Pero la dipirona forma con la aspirina y el paracetamol el trío de analgésicos populares usados mundialmente –se consumen 10.000 toneladas al año–. Su prohibición en algunos países tiene múltiples causas, algunas relacionadas con la competencia con la aspirina, de la que se consumen 20.000 toneladas por año en el mundo. Lo correcto es usarla exclusivamente bajo receta.

** En la Argentina se venden drogas que están prohibidas en Estados Unidos.*
VERDADERO. Como también en ese país se expenden drogas no registradas en la Argentina. En cada país la aprobación de una droga para su uso pasa por las presentación de los antecedentes de la misma y su posterior autorización por las autoridades sanitarias, que la evalúan científicamente. Pero un caso alarmante son las drogas aprobadas en Estados Unidos para un número determinado de patologías que en nuestro país se aprueban para un número mayor de patologías, con lo que sin duda se está haciendo experimentación con nuestra población.

** El hospital es una fuente importante de infecciones.*
VERDADERO. Las infecciones hospitalarias son uno de los mayores problemas actuales de salud pública. En países con estadísticas, como Francia, se calcula que afectan a entre un 5 y 6 por ciento de las personas internadas cada año. Infecciones urinarias, sanguíneas, respiratorias o resultantes de heridas posoperatorias son responsables de la muerte de entre un 2 y un 8 por ciento de los pacientes que las contraen. Igualmente, se estima que las infecciones hospitalarias requieren entre tres y siete días más de internación. Los riesgos de contraerlas están ligados a múltiples factores, el primero, la menor resistencia del enfermo ya sea por su enfermedad o su edad. "Los enfermos graves se vuelven frágiles y vulnerables a una inmunodepresión que los expone a todas las infecciones circulantes", explica el doctor Gilles Brucker de la Asistencia Pública de París. Otras veces se debe a los tratamientos "invasivos" a que se somete a los enfermos graves, como la punsión, la sonda o la transfusión, que favorecen el pasaje de gérmenes. Pero la edad o el tratamiento no explican por sí solos la causa, que está ligada también a una higiene insuficiente en los servicios. Por eso son importantes los planes públicos de prevención de infecciones hospitalarias. Aunque se las considera imposibles de erradicar, lasestadísticas norteamericanas mostraron una reducción de entre un 10 y un 15 por ciento de casos después de aplicar programas de prevención.

Fuentes: Confederación Farmacéutica Argentina.
revista *50 millons de Consommateurs*-Francia.



raindicaciones, concejos

ALLA DEL
ECTO

oca la reproducción artificial del ciclo mens-
rual y bloquea así la ovulación.

* *La píldora protege de enfermedades de*
ransmisión sexual.
FALSO. La píldora no constituye ningún ti-
o de barrera para las enfermedades sexual-
mente transmisibles. Igual que para el SIDA,
a protección indispensable contra éstas es el
reservativo.

* *El cóctel tabaco-píldora es peligroso.*
VERDADERO. Se desaconseja tomar una
píldora ostroprogestativa a grandes fumado-
as –más de diez cigarrillos diarios–, sobre to-
o después de los 35 años. Los peligros ma-
ores son aumento de riesgo de infarto de mio-
ardio o accidente vascular cerebral. El mé-
ico puede prescribir en cambio una micro-
íldora que contenga solamente progestero-
a, aparentemente menos peligrosas. Pero hay
que consultar.

* *El tratamiento contra el cáncer de mamas siempre deja secuelas.*
FALSO. En este caso no siempre la solución es la qui-
úrgica, aunque sí en un número importante
e casos. La radioterapia y la quimioterapia
on más desagradables de soportar, pero no
necesariamente dejan secuelas.
* *Las prótesis mamarias son peligrosas.*
?. El tema está en pleno debate. Lo cierto es
que en Estados Unidos, y esto se hizo exten-
ivo a pacientes del resto del mundo, las em-
presas fabricantes de las prótesis de siliconas
ueron demandadas por pacientes que las res-
ponsabilizan por la aparición de enfermeda-
des autoinmunes, es decir, de reacción del or-
ganismo contra sí mismo. Las empresas de-
idieron pagar pero los expertos aún parecen
o haber podido hallar una conclusión. Re-
ién hace treinta años de los primeros implan-
es y tal vez las prótesis estén demostrando
ahora sus límites. Los estudios y la discusión
ontinúan, y lo recomendable son los contro-
es periódicos del cirujano.

* *El flúor es bueno para los dientes.*
VERDADERO. Todos los estudios mues-
ran que es necesario para una buena denti-
ión. Biológicamente, se incorpora al esmal-
e dental y los refuerza, aumenta su resisten-
ia al ataque del ácido. También frena la for-
mación de la placa bacteriana. En forma de
comprimidos o con un dentífrico fluorado, los
dentistas suelen prescribirlo a los chicos has-
a los 14 años y a las mujeres embarazadas.

* *Se pueden tomar vitaminas sin consultar al*
médico.
FALSO. Las vitaminas en comprimidos tam-
bién son medicamentos y, como tales, deben
ser prescriptas por el médico de acuerdo con
la precisa patología.

* *Las vitaminas fortalecen y abren el apetito.*

No se puede dar una respuesta generalizada. Depende de la vitamina y de la patología para la que fue indicada. Además, hay que considerar que las distintas vitaminas se prescriben cuando la persona sufre un déficit de la misma.

* *Los medicamentos de venta libre pueden tomarse libremente.*
FALSO. Igual necesitan de la prescripción médica o del asesoramiento farmacéutico. Todos los medicamentos, explican los expertos, pueden ser peligrosos. Y dan para explicarlo una larga lista de razones:la indicación debe ser precisa, la dosis adecuada, pueden tener efectos nocivos, generar hábito o adicción, su combinación puede agregar o disminuir efectos, algunos medicamentos son incompatibles con otros, a veces los efectos tóxicos se notan demasiado tarde, pueden estar enmascarando enfermedades y dificultando su diagnóstico.

* *Si uno está resfriado y se siente fatigado, puede tomar un antigripal.*
FALSO. A menos que se lo haya indicado el médico, porque ingerido inadecuadamente puede ocultar la verdadera enfermedad.

* *Los antioxidantes en comprimidos combaten el envejecimiento.*
?. En la actualidad, todavía no se han comprobado sus efectos científicamente, aunque se publicite lo contrario.

* *Se pueden tomar laxantes o diuréticos sin tener que consultar al médico.*
FALSO. Necesitan la prescripción médica como todo medicamento. Ingeridos equivocadamente, pueden causar graves trastornos, como ocultar una apendicitis en el caso del laxante o causar una descompensación por ingerir diuréticos.

* *Se pueden tomar píldoras, polvos solubles, preparados o tisanas adelgazantes sin ir al médico.*
FALSO. Se ha observado que su uso indiscriminado puede causar graves problemas, que van desde una diarrea o una descompensación hasta la anorexia.

* *Para una mejor digestión se puede usar sales digestivas o gotas hepáticas.*
FALSO. Sin control médico, pueden tener un principio activo contraindicado para la patología de determinado paciente.

* *Los corticoides son peligrosos para la salud.*
VERDADERO Y FALSO. Su uso debe ser muy cuidadoso, con estricto y permanente control médico, porque pueden ser muy perjudiciales. Están indicados para patologías muy precisas y, bien o mal usados, pueden salvar o destruir una vida.

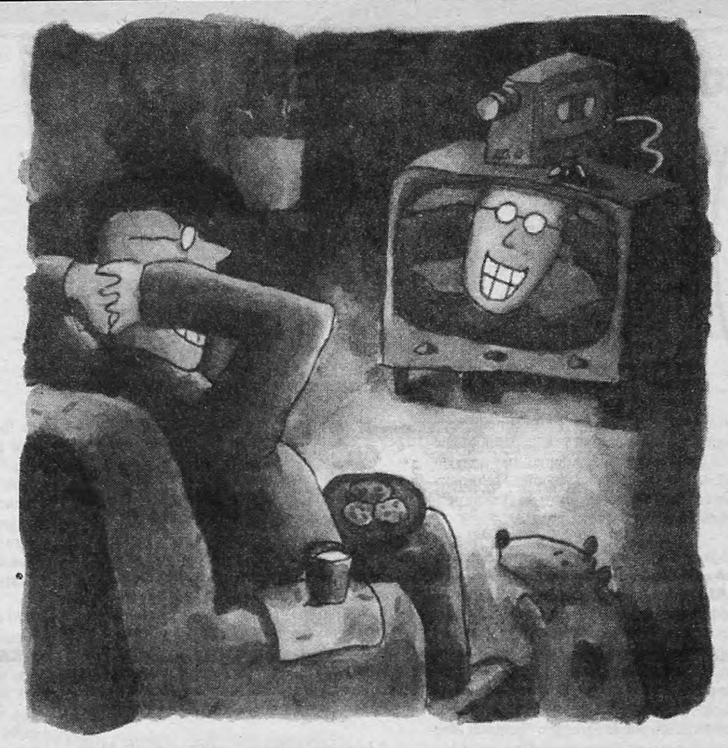
* *La dipirona puede ser peligrosa, por eso está prohibida en otros países.*
Como otros medicamentos, puede ser peligrosa cuando no se la indica en la patología precisa o en dosis correctas. Pero la dipirona forma con la aspirina y el paracetamol el trío de analgésicos populares usados mundialmente –se consumen 10.000 toneladas al año–. Su prohibición en algunos países tiene múltiples causas, algunas relacionadas con la competencia con la aspirina, de la que se consumen 20.000 toneladas por año en el mundo. Lo correcto es usarla exclusivamente bajo receta.

* *En la Argentina se venden drogas que están prohibidas en Estados Unidos.*
VERDADERO. Como también en ese país se expenden drogas no registradas en la Argentina. En cada país la aprobación de una droga para su uso pasa por las presentación de los antecedentes de la misma y su posterior autorización por las autoridades sanitarias, que la evalúan científicamente. Pero un caso alarmante son las drogas aprobadas en Estados Unidos para un número determinado de patologías que en nuestro país se aprueban para un número mayor de patologías, con lo que sin duda se está haciendo experimentación con nuestra población.

* *El hospital es una fuente importante de infecciones.*
VERDADERO. Las infecciones hospitalarias son uno de los mayores problemas actuales de salud pública. En países con estadísticas, como Francia, se calcula que afectan a entre un 5 y 6 por ciento de las personas internadas cada año. Infecciones urinarias, sanguíneas, respiratorias o resultantes de heridas posoperatorias son responsables de la muerte de entre un 2 y un 8 por ciento de los pacientes que las contraen. Igualmente, se estima que las infecciones hospitalarias requieren entre tres y siete días más de internación. Los riesgos de contraerlas están ligados a múltiples factores, el primero, la menor resistencia del enfermo ya sea por su enfermedad o su edad. "Los enfermos graves se vuelven frágiles y vulnerables a una inmunodepresión que los expone a todas las infecciones circulantes", explica el doctor Gilles Brucker de la Asistencia Pública de París. Otras veces se debe a los tratamientos "invasivos" a que se somete a los enfermos graves, como la punsión, la sonda o la transfusión, que favorecen el pasaje de gérmenes. Pero la edad o el tratamiento no explican por sí solos la causa, que está ligada también a una higiene insuficiente en los servicios. Por eso son importantes los planes públicos de prevención de infecciones hospitalarias. Aunque se las considera imposibles de erradicar, lasestadísticas norteamericanas mostraron una reducción de entre un 10 y un 15 por ciento de casos después de aplicar programas de prevención.

Fuentes: Confederación Farmacéutica Argentina.
revista *50 millons de Consommateurs*-Francia.





Hay argentinos hasta en Internet

CAFE VIRTUAL A LA CRIOLLA

Por Laura Rozenberg

Para paliar la nostalgia, saborear recetas criollas en Manhattan o en Singapur, averiguar dónde se consigue **Página 12** y enterarse de los últimos bloopers del Presidente antes que nadie, los argentinos han abierto un espacio propio dentro de la gran red de computadoras internacional Internet. Como toda tribu, los "coneteros" (co=conexión, net=red) comparten gustos y códigos comunes aunque físicamente se encuentren dispersos por todo el planeta. A través de sus computadoras personales, siempre que estén conectadas a Internet, los argentinos que viven en el exterior –amén de muchos compatriotas locales– intercambian mensajes electrónicos que incluyen desde chismes y novedades hasta comentarios que a menudo se convierten –valga la idiosincrasia– en polémicas interminables. "Gracias a la red sobreviví mi primer mes en la Universidad de Ontario", confiesa el estudiante de Letras, Fabián Lares, para quien la red argentina representa "una gran comunidad conectada a la computadora por venas de sangre".

Para Fabián, como para la mayoría de sus compatriotas electrónicos, la red se convirtió en una sana adicción que además de aportarle nuevas amistades, lo rescató varias veces de las trampas de la nostalgia. "Ser argentino expatriado (aunque voluntariamente) nos pone mal y esto es mejor que estar completamente aislados", reconoce. Por eso, si bien los usuarios suelen ser estudiantes y profesionales universitarios, los temas que tocan no necesariamente son académicos. "Para eso existen otros foros", advierte Luis Mandel, desde la Universidad de Munich.

Con ese toque rioplatense, la red ha logrado convocar una fauna variopinta que incluye no sólo argentinos sino también curiosos de todo el mundo, interesados por el lunfardo y las costumbres criollas. Para mantener un ritmo de conversación, idearon el "café virtual", al que todos pueden acceder con opiniones, preguntas, etc. "Más de una vez transmitimos partidos de fútbol on-line, es decir, en simultáneo con varias computadoras de todo el mundo" –avisa Mandel, recordando que hace poco tuvo el honor de transmitir el partido que Argentina le ganó a Alemania. Sin embargo, las transmisiones no siempre corren tan buena suerte. "A veces somos tantos los que nos queremos conectar al mismo tiempo que las máquinas no resisten y es un fracaso mayúsculo", reconoció días pasados en un ameno intercambio epistolar-electrónico con **Futuro**. Un fenómeno sociológico interesante: en el café virtual apenas participan activamente –esto es, enviando mensajes– unos treinta o cuarenta *coneteros*. El resto, se dedica a curiosear como cualquier parroquiano de pie...

La red nació a mediados de 1989 de una manera bastante artesanal. Como antecedentes estaban la red venezolana y la Brasnet o "red brasuca". Hoy, los *coneteros* ya suman más de 2000, además de colados de otro países. El objetivo inicial fue el intercambio de mensajes pero la expansión llevó a idear nuevos servicios, como un banco de datos con sede en la Universidad de Munich, donde hay letras de tango, cuentos de Dolina, chistes, noticias y hasta la receta para fabricar un dulce de leche en serio.

Todas las semanas, los coneteros reciben un compacto de noticias que envía la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Nación y también un microinformativo que prepara la oficina de prensa de la Secretaría de Extensión Universitaria de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la UBA. "Nuestro interés es mantener un contacto con los investigadores y estudiantes que residen en el extranjero a través de un servicio que creemos atractivo", resume Guillermo González de Castro, quien todas las semanas, desde el Instituto Argentino de Astrofísica, ubicado en la Ciudad Universitaria, se hace de tiempo, junto con otros colaboradores, para tipear el microsemanario que reciben los compatriotas en el exterior. Como un importante segmento de la red está integrado por docentes e investigadores que trabajan en universidades e instituciones del exterior, los debates de las últimas semanas giraron en buena medida en torno de la eventual privatización del CONICET y la CNEA, además de comentarios a las declaraciones de Domingo Cavallo, que mandó a los científicos argentinos "a lavar los platos".

Uno de los espacios más frecuentados es el FAQ o Frequent Asked Questions (Preguntas más Frecuentes), que tiene la virtud de responder a dilemas típicos de argentinos en el exterior, como la manera más económica de regresar al país y no pasar por la aduana hasta las direcciones de los sitios más inverosímiles donde se consiguen diarios argentinos, asado, yerba y facturas.

David Mishaban, un psicólogo radicado en la Universidad de Ottawa, cuenta que al principio la gente no se acostumbraba al medio electrónico que impide el contacto visual y auditivo (si bien este obstáculo está siendo superado por la videoconferencia). "Yo sugerí que esto era como una mesa de café, con unas cuantas diferencias, pero donde podían encontrarse a los de siempre: los oportunistas, los liberales, los pedantes, etc., etc.". Desde entonces, los discusiones generales, donde todos participan, pasaron a ser "el café" y Mishaban se ganó el merecido título de "el cafetero".

Una de las que se toman "todo" es Mirta Toledo, artista plástica y confiesa colada a la red, ya que el acceso lo obtiene a través de su esposo que es catedéatico en la Universidad de Forth Worth, Estados Unidos. "Aclimatarme a Forth Worth me costó muchísimo, porque es un lugar bastante cerrado, entonces, leyendo los mensajes me sentí identificada con Linda Comedi, que estaba en Canadá. Ahora compartimos intereses literarios", cuenta Mirta.

Linda Comedi creó en 1991 el Taller Literario de la Red, una idea que también impulsó Alberto Torchinsky, asentado en Estados Unidos, y que ahora coordina Ani San, desde Japón. "Un episodio que me pareció increíble –recuerda Mirta– fue cuando recibimos mensajes desde Israel, de un matrimonio con dos hijitos que estaban escribiendo en el sótano de la casa en el mismo momento que los estaban bombardeando!." Para Mirta, la red es algo mágico, que le recuerda al personaje de *La Invención de Morel*, de Bioy Casares, que logra estar en la isla, participar de la escena, pero no puede cambiarla. "Con esa familia israelf pasó lo mismo. Uno se estaba enterando de las bombas pero no se podía hacer nada. La pantalla tiene un límite y aunque uno puede cruzar ese espacio con sentimientos e ideas, no puede hacerlo físicamente como para dar una mano, por ejemplo." "La red sirve para muchas cosas –refiere Mishaban–. Conocí a la esposa de un tipo que estaba en USA haciendo el postdoctorado que me dijo que sin la red no hubiera sobrevivido al aislamiento. Otros me contaron que iban a la facultad a las seis de la mañana para prender sus computadoras y ver si les habían llegado mensajes." Sin embargo, reconoce que la comunicación electrónica tiene límites que no se pueden ignorar. "Es bárbaro, pero algo me falta: los gestos, los tonos de voz, las interacciones rápidas..."

"Menem, de primera mano"

(Por L.R.)

Por intermedio de la red RETINA, **Futuro** probó el uso del correo electrónico e intercambió mensajes con la Red de Argentinos en el Exterior. A continuación, se transcriben algunas de las comunicaciones recibidas:

*"Yo tengo amigos de red que no conozco personalmente. Un día, después de escribir algo a la red, recibí un mail (carta electrónica) que decía: 'Hola, soy tal, estás en Rutgers? Yo también...' Desde entonces, nos seguimos escribiendo bastante seguido y probablemente un día de estos nos conozcamos..." *(Andrés Pacheco, Universidad de Rutgers, Estados Unidos).*

*"Siempre que Menem viaja a algún lado hay alguien de la red que está ahí y te cuenta de primera mano qué pasó, qué dijo, qué no dijo, quién estaba, etc." *(Luis Mandel, Universidad de Munich.)*

*"Acabo de leer las noticias semanales de la red y tengo la impresión de que el actual gobierno argentino ha decidido liquidar la CNEA. No me sorprende, pues parece una aplicación más de la estrategia liquidadora-vaciadora a la que estamos ya acostumbrados. Me da gran pena, eso sí, pues no sólo la CNEA ha hecho mucho por la ciencia en la Argentina sino que además tengo gente conocida allí que debe estar pasando un momento muy malo..." *(Felix Difilippo, físico, Oak Ridge National Lab, Estados Unidos.)*

*"Tengo varios amigos que he conocido en la red con los cuales he intercambiado casetes de video con partidos de fútbol. Tengo otros conocidos con los cuales converso sobre literatura". *(Fabián Lares, estudiante de doctorado. Universidad del Oeste de Ontario, Canadá).*

*"A principios de junio me encontraba paseando por Zurich y me metí en un kiosco de revistas tratando de conseguir algo en español. Grande fue mi sorpresa al ver un ejemplar de **Página 12**!." *(Luis Vergara, Universidad de Manchester, Inglaterra.)*

*"Este mensaje es para todos los de la red que son ciudadanos y tienen derecho al voto en California. Nuestro voto cuenta para detener la proposición 187 del gobierno, de carácter racista. Se niega a los niños indocumentados el derecho a la educación y la salud. Los maestros y enfermeros pasan a denunciar a las personas que ellos creen ilegales. Los argentinos también pasamos a ser sospechosos. O sea que para que nuestros hijos no sean perseguidos en las escuelas vamos a votar por el No a la proposición 187." *(Identificada en la red como "Cavallin", California.)*